

دمنوش

تهیه‌کنندگان: دکتر علی یارمحمدی - مهندس محمدحسین دهقان

www.ketab.ir



نشری‌زدا و گروه نشریات
سازمان چاپ و نشر

سرشناسه	: یار محمدی، علی، ۱۳۴۷ مهر -
عنوان و نام پدیدآور	: دم‌نوش / تهیه‌کنندگان علی یارمحمدی، محمدحسین دهقان.
مشخصات نشر	: تهران : یزدا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۴ ص: مصور، جدول: ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۵-۸۸۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۴۲۳] - ۴۲۴.
موضوع	: جوشانده‌های گیاهی - مصارف درمانی
موضوع	: Herbal teas — Therapeutic use
موضوع	: گیاه‌درمانی
موضوع	: Herbs — Therapeutic use
موضوع	: داروهای گیاهی - شکل‌های مصرف
موضوع	: Materia medica, Vegetable — Dosage forms
شناسه افزوده	: دهقان، محمدحسین، ۱۳۴۸ -
رده‌بندی کنگره	: RM۶۶۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۸۷۱۸۴

www.ketab.ir



دم‌نوش

تهیه‌کنندگان: دکتر علی یارمحمدی - مهندس محمدحسین دهقان

ناشر: یزدا / چاپ اول: ۱۳۹۹ / قطع: رحلی / تعداد صفحات: ۴۲۴ صفحه /
آماده‌سازی قبل از چاپ: نشریه تهویه و تبرید /
چاپ و صحافی: یزدا / شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه / بها: ۱۰۵۰۰ تومان /

ISBN: 978-600-165-887-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۵-۸۸۷-۷

نشر یزدا و گروه نشریات

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، سیدخندان، خیابان ارسباران، کوچه‌ی ستاری، شماره‌ی ۲۲، ساختمان یزدا دورنگار: ۲۲۸۸۵۶۵۱ (۰۲۱) تلفن: ۲۲۸۸۵۶۴۷-۵۰ (۰۲۱)

توجه: به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱/۱۱ و همچنین قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب سال ۱۳۵۰ تمام حقوق این اثر به هر نحو برای نشر یزدا محفوظ است. نشر و پخش تمام یا قسمتی از این کتاب بدون اجازه از ناشر، باعث پیگرد قانونی خواهد شد.

www.yazdamarket.com

خرید آنلاین:

https://www.instagram.com/yazdamarket/

اینستاگرام:

فهرست

۷	مقدمه
۹	تاریخچه
۱۵	طبع و مزاج
۲۹	طبع گیاهان دارویی
۴۹	خواص دمنوش‌ها برای سلامتی
۵۱	دم کردن
۵۲	معرفی دمنوش‌ها
۳۹۹	کاشت و تولید دمنوش در ایران
۴۰۷	بسته‌بندی دمنوش و چای
۴۰۹	دمنوش‌سازها
۴۱۳	سوالات رایج
۴۲۳	منابع

مقدمه

استفاده از گیاهان دارویی سابقه‌ای به عمر بشر دارد. در طب قدیم از دمنوش‌های گیاهی جهت رفع بیماری‌ها بهره می‌بردند، توصیه می‌شود استفاده از دمنوش را به عنوان فرهنگی کهن در خانواده خود احیا کنید و تاثیر آن را بر ارتقای سلامت خانواده خود ببینید. به دلیل رواج چایی استفاده از دمنوش‌های گیاهی رو به کاهش رفت. امروزه تمایل مصرف‌کنندگان به دمنوش‌های گیاهی به صورت روزافزونی در حال افزایش است. این امر به علت گسترش آشنایی مردم به خواص مفید این دمنوش‌ها و نیز افزایش آگاهی نسبت به اثرات مضر نوشابه‌های صنعتی است. در نتیجه بازار دمنوش‌های گیاهی به شدت در حال گسترش بوده و به سبب کیفیت بالای گیاهان دارویی در کشور ما امکان صادرات این محصولات نیز فراهم است.

دمنوش‌های گیاهی فراورده‌های حاصل از دم کردن برخی گیاهان دارویی هستند که عطر، طعم و خواص حسی مطلوبی دارند. در طب سنتی ایرانی برای درمان بیماری‌های مختلف و حفظ تندرستی، راهکارهایی وجود دارد که یکی از آن‌ها بهره‌گیری از گیاهان دارویی است. اگر بدون شناخت طبع بدن اقدام به درمان با گیاهان دارویی کنیم، ممکن است آسیب‌های جدی به بدن وارد کنیم. یکی از شیوه‌های استفاده از گیاهان دارویی مصرف دمنوش‌هاست که اساس محتوای این کتاب را تشکیل می‌دهد.

دمنوش‌ها، یک نوشیدنی و یک راه‌حل ساده هستند، برای زمانی که افراد استرس و اضطراب و تنش روحی دارند که آرام و

قرارشان را گرفته، یا بیماری خاصی دارند و از دردی رنج می‌برند. نوشیدن یک فنجان دمنوش، بهترین و سریع‌ترین راه‌حل است، البته باید در نظر داشت که گیاهان نیز وقتی به‌طور غیر تخصصی و غیر علمی مصرف گردند، عوارض ناگواری دارند. و این تصور، که ترکیب گیاهان با یکدیگر به‌صرف این‌که گیاه هستند، هیچ ضرری ندارد، تصوری کاملاً اشتباه است.

در کنار تنوع فراوان طعم و مزه، دمنوش‌های گیاهی فواید و خاصیت‌های دارویی و درمانی بسیاری دارند که باعث شده در طول چند صد سال گذشته و پیش از ظهور درمان‌های مدرن، به عنوان مرهم و درمان طبیعی برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده شوند. همان‌طور که گفته شد، علم مدرن نیز نه تنها تاثیر درمانی آن‌ها را ثابت کرده است، بلکه در موارد بسیاری نیز از خواص آن‌ها بهره می‌برد.

دمنوش‌های گیاهی، سال‌های زیادی است که در خانه تقریباً همه ما ایرانی‌ها وجود دارند و از خواص زیاد آنها استفاده می‌کنیم. حالا این برجسب دمنوش چیزی است که در سال‌های اخیر به آن زده شده و شکلی مدرن به آن داده است. همان جوشانده‌های مادر بزرگ‌ها که هر کدام برای یک درد یا مرضی خوب هستند، امروز در بسته‌بندی‌ها و فرم‌های کیسه‌ای یا باز در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند.

گیاهان دارای قدرت شفا بخشی هستند، نوشیدن دمنوش‌ها می‌تواند منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد و در بسیاری موارد شما می‌توانید فواید بسیار بیشتری از یک دمنوش

دم‌نوش

دم‌نوش نوعی نوشیدنی است که در آن جزئی از گل، برگ، ساقه، ریشه، دانه، پوست میوه یا اجزای دیگر گیاهان دارویی که قابل حل در آب هستند، به صورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار می‌گیرد. بیشتر دم‌نوش‌ها فاقد کافئین هستند.

در تعریف دیگری، به نوشیدنی ساخته شده از گیاهان دارویی و ادویه‌جات دم‌نوش گفته می‌شود.

از زمان‌های بسیار دور انواع دم‌نوش‌ها برای درمان و خوش طعم کردن غذاها و یا حتی به عنوان دسر و پیش غذا استفاده می‌شده است. کم‌کم با تجربیاتی که افراد در زمینه خوراکی‌ها به دست آوردند، برای درمان برخی از بیماری‌ها هم از انواع دم‌نوش‌های گیاهی بهره می‌بردند.

طبیعی نسبت به قرص ویتامین دریافت کنید. همان طور که می‌دانید دم‌نوش‌ها قسمت‌هایی از برگ‌ها، دانه‌ها، ریشه‌ها و یا پوست گیاهان هستند که در آب داغ دم می‌شوند و تبدیل به یک نوشیدنی بسیار عالی و مفید می‌شوند که به بهترین شکل و قابل هضم‌ترین صورت به بدن ما فایده می‌رسانند.

تعریف

نوشیدنی

نوشیدنی به مایعی گفته می‌شود که انسان می‌تواند آن را بنوشد. نوشیدنی‌ها نقش مهمی در فرهنگ انسانی ایفا می‌کنند. انواع رایج نوشیدنی‌ها شامل: آب، آب معدنی، آب‌میوه، چای، دم‌نوش، دوغ، شربت، شیر، شیرکاکائو، ماء‌الشعیر، قهوه، نوشابه و نوشابه انرژی‌زا است.